Bewegte und Gesundheitsfördernde Schule Möser

Die Sekundarschule Möser stellt sich zum Ziel, den gesellschaftlichen Defiziten der Bewegungsarmut gerade im Kinder- und Jugendbereich entgegenzuwirken.

Seit 1999 gibt es ein Konzept zum Schulprogramm der Schule, worin anschaulich die Situation unserer Schule beleuchtet wird. Dieses Programm wird konkretisiert und ergänzt. Die Ursprungsfassung kann als PDF-Datei im Anhang herunter geladen werden.

Die Schule verfügt über eine Kleinfeldsportanlage mit 4 Basketballständern, 1 Beton-Tischtennisplatte, 1 Volleyballanlage, Reifen als Kletterelemente, Hüpfkästchen auf dem „Kampusweg“. Darüber hinaus wird die Freifläche auf dem Schulhof für sportliche Aktivitäten in den Pausen, im Sportunterricht und in Projekten genutzt.
Die benötigten Sportgeräte werden von den Schülern in der Sportgeräteausleihe auf dem Hof ausgeliehen.

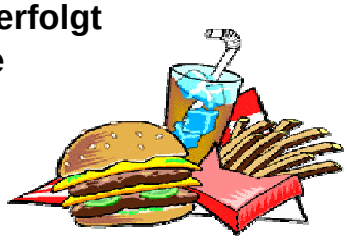
Wir legen sehr großen Wert auf eine aktive Erholungspause aber auch einen „bewegten Unterricht“. Dazu dienen als Beispiel u.a. die Pausen, wo die Schüler sich auf dem Schulhof mit Bällen, Seilen, Kletterelementen... beschäftigen können. Im Unterricht werden Lockerungsübungen (2 min.)gegen die zunehmende Bewegungsarmut und zur Entspannung der Schüler durch die Lehrkräfte angeboten.

Wir legen Wert auf eine gesunde Ernährung, die im Einklang mit der Bewegung steht.

Seit dem Schuljahr 2005/06 wird das Trinken von hauptsächlich Mineralwasser im Unterricht umgesetzt.

Alle Schüler und Kollegen sind angehalten, bewusst in der Schule Mineralwasser zu trinken und zwar im Unterricht und in den Pausen.
Die Schülerfirma „**PENGO**“ bietet dazu Getränke an (außer Fanta, Cola, Sprite) und in den Lehrerzimmern steht ein Wasserdepot für alle Kollegen zur Verfügung.
Schülerbefragungen erbrachten, dass in der Schule maximal 0,3 – 0,5 Liter getrunken wird. Das ist viel zu wenig.

Durch das Fach Hauswirtschaft wird anschaulich die Einheit von gesunder Ernährung und Bewegung umgesetzt. So erfolgt konkret in den Sportkurse der Klassen 9 und 10 eine Vernetzung von Theorie und Praxis: gesundes Frühstück, Sporternährung, Trinken und Zubereitung von gesunder Kost spielen dabei eine dominante Rolle.



Is(s)t das gesund ?

Alle Schüler der Schule nehmen über den Sportunterricht seit 1998 am Deutschen Sportabzeichenwettbewerb teil. In der Freizeit und im Sport werden dazu die geforderten Leistungen erbracht und eingereicht.
In den Sportarbeitsgemeinschaften und in den Ganztagsangeboten werden den Schülern weitere sportliche Möglichkeiten unterbreitet: Tanzen, Aerobic, Unihockey, Tischtennis, Fußball, Leichtathletik, Reiten, Schach …

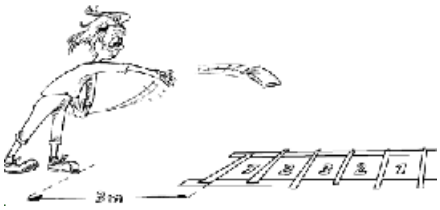
Alle Schüler der Klassen 5-10 beteiligen sich an den Bundesjugendspiele in der Leichtathletik. Die Klassen 5-6 absolvieren zusätzlich die neuen Bundesjugendspiele in der Leichtathletik. Ebenso führen wir für die Klassen 5-8 im Turnen die Bundesjugendspiele durch.

Es erfolgt die Teilnahme der besten Schüler an den Kinder- und Jugendspielen sowie an den Hallenkreismeisterschaften im Fußball, Tischtennis, Volleyball, Fußball und in der Leichtathletik.

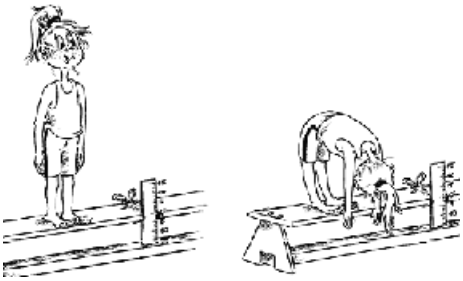
Speziell für unsere Schule in Möser haben wir einen eigenen Schulfitnesstest kurz SFTM entwickelt, den alle Schüler über ein Schuljahr absolvieren müssen. Er zeigt den Schülern ihren aktuellen Fitnesszustand auf und soll im Gespräch mit den Lehrern Trainingshilfen erfahren, um den allgemeinen Fitnesszustand jedes Einzelnen zu verbessern. Seit August 2008 haben wir den SFTM erneuert und die Anforderungen verändert.

Eine kleine Auswahl der Übungen aus dem Schuleigenen Fitnesstest der Sekundarschule Möser.

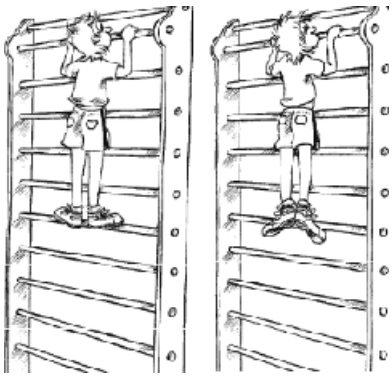
Sie sind angelehnt an den Münchner Fitnesstest und an den Norbert – Rühl- Test.



Bohnensäckchenwurf



Rumpfbeweglichkeit



Halten an der Sprossenwand
Wie lange schaffst du es ?

Treppensteigen 1- 3 Minuten